

Hyvinvointia edistävä työympäristö

Hyvinvointia edistävä työympäristö tukee työn sujumista ja mahdollistaa voimavarojen keskittämisen työn tavoitteiden mukaiseen toimintaan. Työtilojen ja hyvinvoinnin suhdetta on perinteisesti tarkasteltu erilaisten haittojen minimoinnin näkökulmasta.

Sisällysluettelo

Työympäristössä on sekä kuormitus- että voimavaratekijöitä

Hyvä sisäilmasto, valaistus, keskeytysten hallinta ja akustiikka, ergonomiset kalusteet, hyvät työvälineet sekä esteettömyys luovat pohjaa tehokkaalle työnteolle ja työpaikalla viihtymiselle. Hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tärkeää olisi myös suunnitella tilat siten, että ne edistävät fyysistä aktiivisuutta ja vähentävät istumatyön haittoja.

Haittanäkökulman rinnalla on yhä enemmän alettu pohtia, millaisia positiivisia tekijöitä työympäristöihin voidaan tuoda. Pelkästään ongelmien puuttuminen ei nykynäkemyksen mukaan ole vielä hyvinvointia. Esimerkiksi työympäristön viherelementeistä ja ulkona työskentelystä vaikuttaisi olevan hyötyä keskittymiskykyyn ja voimavarojen elpymiseen. Myös muita vireystilaa, viihtyvyyttä ja palautumista tukevia tuotteita ja ratkaisuja kehitetään jatkuvasti. Monista ratkaisuista ei kuitenkaan ole vielä kattavasti tutkittua tietoa.

Työympäristöllä on vaikutuksia hyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Lyhyen aikavälin vaikutuksia ovat esimerkiksi virheiden lisääntyminen ympäristön häiriötekijöiden vuoksi tai sosiaalisten kohtaamisten vaikutus mielialaan. Pidemmällä aikavälillä työympäristö vaikuttaa muun muassa yksilöiden ja tiimien suoriutumiseen, työssä viihtymiseen, sairauspoissaoloihin ja jopa työkyvyttömyyseläkkeiden riskiin. Työympäristön ja sairauspoissaolojen yhteys ei tarkoita, että työtilat olisivat sairauden varsinainen syy, vaan työympäristön kuormitustekijät voivat yhtenä osatekijänä alentaa työntekijän työkykyä ja mahdollisuuksia selviytyä työtehtävistä.

Hyvinvointia edistävä työympäristö vastaa yksilöllisiä tarpeita

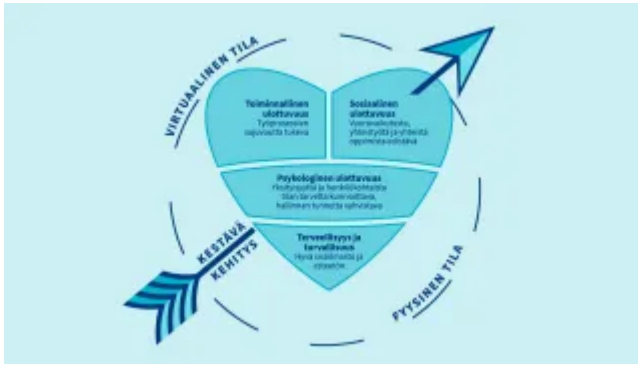
Yksilön työhyvinvoinnin kannalta keskeistä on, että työympäristö on yhteensopiva hänen ominaisuuksiensa, tarpeidensa ja toimintansa kanssa (engl. person-environment fit). Tällöin ympäristötekijät eivät muodostu voimavaroja ja huomiota vaativiksi stressitekijöiksi, vaan tukevat työtä ja työssä viihtymistä. Käytännössä tämä tarkoittaa muun muassa erilaisten käyttäjätarpeiden ja työtehtävien huomioimista tilasuunnittelussa, mutta myös työntekijän osaamisen ja aktiivisuuden tukemista työtilojen käytössä. Tilaratkaisujen on tärkeää tukea erilaisia toimintoja, kuten keskittymistä, yhteistyötä, sosiaalista vuorovaikutusta ja palautumista.

Yksilön tarpeet eivät työympäristöissä liity kapea-alaisesti työtehtävien vaatimuksiin. Yleiset inhimilliset tarpeet, kuten oman tilan hallinnan, statuksen, yksityisyyden, sosiaalisen vuorovaikutuksen, yhteisöön kuulumisen ja oman paikan kysymykset näkyvät siinä, miten erilaiset ihmiset työympäristön kokevat ja miten he siinä haluavat toimia. Kokemus työympäristön hallittavuudesta on yleisesti stressiltä suojaava, työntekoa edistävä tekijä. Hallinnan tunteen tukemisen tarve korostuu erityisesti työympäristömuutoksissa, joissa sekä tilat että työn tekemisen tavat muuttuvat vaatien yksilöiltä ja työyhteisöiltä uuden oppimista.

Millainen on hyvä työympäristö?

Hyvinvointia edistävän työtilan viitekehyksen mukaan hyvä työympäristö

- täyttää hyvän sisäympäristön vaatimukset (esimerkiksi ilmanlaatu, valaistus, akustiikka)
- tukee työtä ja työprosesseja
- on ergonominen ja hyvä käytettävyydeltään kaikille tilan käyttäjille
- huomioi yksityisyyden ja oman tilan tarpeet
- vahvistaa hallinnan tunnetta
- tukee työn sujuvuutta ja työn imua
- edistää vuorovaikutusta, yhteistyötä ja yhdessä oppimista.



Lähde: Ruohomäki, V., Lahtinen, M. & Reijula, K. (2015) Salutogenic and user-centred approach for workplace design. Intelligent Buildings International, 7(4), 184-197

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Suvi Hirvonen

vanhempi asiantuntija

Sähköpostiosoite

suvi.hirvonen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 3012



Annu Haapakangas

johtava tutkija
Sähköpostiosoite
Annu.Haapakangas [at] ttl.fi
Puhelin
+358 30 474 7521

Tutustu myös



[Työhyvinvointi ja työkyky](#)

[Sisäilma](#)



[sa, terveys ja oireilu, ohjeita ja työkaluja](#)

[Työhyvinvointi ja työkyky](#)

[Kokonaisvaltainen ergonomia](#)

[Kokonaisvaltainen ergonomia \(fyysinen, kognitiivinen ja organisatorinen\) sekä ergonomian kehittäminen](#)

Avainsanat

[työympäristö](#)

[työtila](#)

[monitilatoimisto](#)